




30th Street Senior Center

一月 2023

星期一 2	星期二 3	星期三 4	星期四 5	星期五 6	星期六 / 冷凍食品 7
蒜香鸡肉 意大利米粒面 白腰豆汤 鲜橙 牛奶	火鸡胸肉配肉汁 全谷物面包条 青豌豆 蒜香土豆泥 新鲜梨子 牛奶	新年菜单 猪肉配苹果蔓越莓酱 野生稻米 大蒜黄油蔬菜 新鲜时令水果 木薯布丁 牛奶	花椰菜牛肉 糙米饭 花椰菜和胡萝卜 利马豆 新鲜香蕉 牛奶	叉烧肉 全谷物大蒜面条 亚洲什锦蔬菜 新鲜时令水果 牛奶	主厨精选 (谷物) (蔬菜) 现打果汁 牛奶
9	10	11	12	13	14/ 冷凍食品
维拉克鲁斯烤鱼 糙米饭 黑豆汤 苹果酱 牛奶	墨西哥安祖辣椒铁板鸡肉 全麦玉米饼 节日什锦蔬菜 卷心菜汤 新鲜香蕉 牛奶	猪肉配苹果蔓越莓酱 糙米饭 球芽甘蓝 菠菜沙拉 新鲜梨子 牛奶 牧场沙拉酱	香茅鸡肉 全谷物晚餐卷 蒜香土豆泥 什锦蔬菜 新鲜时令水果 牛奶 黄油	牛肉捞面 (前菜提供蒜香面条) 胡萝卜 青豆 热带水果 牛奶	主厨精选 (谷物) (蔬菜) 现打果汁 牛奶
16 冷凍食品	17	18	19	20	21/ 冷凍食品
芝麻姜烤猪肉 全谷物大蒜面条 花椰菜 胡萝卜 新鲜梨子 牛奶	牛肉配蘑菇 全谷物面包条 混合蔬菜 什锦水果 牛奶 黄油	鸡腿肉配魔力酱 西班牙糙米饭 加州什锦蔬菜 玉米浓汤 鲜橙 牛奶	克里奥尔鱼 糙米饭 利马豆 彩椒沙拉 新鲜时令水果 牛奶 意大利沙拉酱	马尔萨酒酿炖鸡肉 全谷物通心粉 菠菜 热带水果 牛奶	主厨精选 (谷物) (蔬菜) 现打果汁 牛奶
23	24	25	26	27	28/ 冷凍食品
姜椒牛肉 全谷物大蒜面条 菜花 扁豆汤 新鲜时令水果 牛奶	土豆酥皮炸鱼 配茴香酱 糙米饭 青豆配红椒 新鲜梨子 牛奶	烘肉卷配肉汁 全谷物晚餐卷 蒜香土豆泥 大麦蔬菜汤 新鲜香蕉 牛奶 黄油	普罗旺斯鸡肉 糙米抓饭 玉米 菠菜沙拉 鲜橙 牛奶 意大利沙拉酱	火鸡塔克饼 全麦玉米饼 番薯 热带水果 牛奶 塔克饼酱	主厨精选 (谷物) (蔬菜) 现打果汁 牛奶
30	31	  <p>SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY Department of Disability and Aging Services</p>			
香菜酸橙鱼 香米饭 加州蔬菜汤 新鲜时令水果 牛奶	烤鸡肉串 全谷物晚餐卷 烤土豆 热带水果 牛奶 黄油				

This Program is partially funded by City & County of SF Dept of Disability and Aging Services and is available to individuals 60 years and older.